
Weiterbildungstag
des SMPV Bern

Samstag
3. Juni 2023
09:15 – 16:45 Uhr

EGW
Nägeligasse 9
3011 Bern

Auf die Bühne, fertig, los!

Ein Weiterbildungstag zum Thema «Auftreten»
Hineinschnuppern in andere Methoden und Techniken.
Sechs praxisrelevante und inspirierende Kurse /
Workshops erwarten Sie an diesem Tag!



Schweizerischer Musikpädagogischer Verband
Bern

Anmeldung



Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 5. Mai 2023 mit dem elektronischen Anmeldeformular unter:

<https://www.smpv.ch/bern/weiterbildungstag-auftreten-vom-3-juni-2023>

Kursgebühr (inkl. Getränke und Pausensnacks)

SMPV-Mitglieder und Studierende	CHF 100.–
Studierende mit SMPV-Mitgliedschaft	CHF 80.–
Externe	CHF 130.–

Weiterbildungsgutscheine der Sektion Bern werden angenommen.

Allfällige Fragen beantworten wir gerne unter bern@smpv.ch oder Tel. 077 495 75 20



Körper und Geist

Isabel Lerchmüller

Jin Shin Jyutsu – eine alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Aikido – eine Kampfkunst, deren Ziel der Nicht-Kampf ist. Beide fördern die Achtsamkeit, unterstützen das Loslassen und stärken die eigene Mitte. Einfache Übungen lassen uns einen ersten Eindruck dieser beiden «Werkzeuge» gewinnen.

Auftrittstechniken aus der Praxis eines Zauberkünstlers

Helmut Wiegiehser

Beim Betreten des Podiums zählt der «erste Eindruck», und dieser ist für die Publikums-Sympathie entscheidend. Wie wirke und bewege ich mich auf einer Bühne? Wie gewinnt meine Ausstrahlung? Wie verbeuge ich mich? Wir lernen Techniken und Übungen für einen präsenten Auftritt kennen.

Auftritte begleiten – sicher und sensibel

Vreni Minnig

Auf einer Reise ins Innere von Luisa erfahren wir Möglichkeiten, wie wir ihr ein sicheres und freudvolles Vorspiel ermöglichen können. Hierbei werden verschiedene Gedächtnisformen und Mindsets aufgezeigt, die zu einem selbstbewussten Auftritt in einem sicheren Rahmen führen können.

Jetzt vergiss die Technik... Mensch!

Margitta Rosales

Übungen aus dem Sportmentatrainning für Musiker*innen. Eine leistungsfähige Technik zeichnet sich durch den gekonnten Wechsel von bewusster zu automatisierter Steuerung der Technik aus. Auch bei Sportler*innen entscheidet dieses «Umschalten» über schnelle Zeiten und Punkte in der Kür.

Fit für die Bühne – vom Lampenfieber zur Vorfreude

Zita Zimmermann

Wie gelingt es uns Lampenfieber in Vorfreude zu verwandeln, konstruktiv mit Stress umzugehen? Wie können Flow und Freude entstehen und die Bühne ein Wohlfühlort werden? Es erwarten uns eine Fülle von einfachen und wirksamen Übungen aus dem NLP und der energetischen Psychologie (PEP, EFT).

Schwingende Körper

Kaspar Zwicky

Wie lassen sich Körper, Schwingungen, Resonanzen und Räume möglichst erfüllend erleben? Durch die Verbindung verschiedener Körper- und Instrumentaltechniken entsteht eine möglichst optimale Vorspiel- und Konzertsituation. Das Wohlfühl steht beim Üben im Zentrum und begleitet uns auf die Bühne.

Tagesablauf

ab 09.15 Uhr

Eintreffen,
Unterlagen abholen

09.45 – 10.30 Uhr

Körper und Geist

10.45 – 11.30 Uhr

Auftrittstechniken aus der
Praxis eines Zauberkünstlers

11.45 – 12.30 Uhr

Auftritte begleiten –
sicher und sensibel

12.30 – 13.45 Uhr

Mittagspause

13.45 – 14.30 Uhr

Jetzt vergiss die Technik...
Mensch!

14.45 – 15.30 Uhr

Fit für die Bühne –
vom Lampenfieber zur
Vorfreude

15.45 – 16.30 Uhr

Schwingende Körper

Kursgebühr

(inkl. Getränke und
Pausensnacks)

SMPV-Mitglieder und
Studierende: CHF 100.–
Studierende mit SMPV-
Mitgliedschaft: CHF 80.–
Externe: CHF 130.–

Weiterbildungsgutscheine
der Sektion Bern werden
angenommen.

Anmeldung

**bis Freitag, 5. Mai 2023
mit dem elektronischen
Anmeldeformular:**



[https://www.smpv.ch/bern/
weiterbildungstag-auftreten-
vom-3-juni-2023](https://www.smpv.ch/bern/weiterbildungstag-auftreten-vom-3-juni-2023)

Informationen

Die Pauschalgebühr berech-
tigt zum Besuch aller sechs
Kurse/ Workshops. Es können
auch nur einzelne Kurse/
Workshops besucht werden,
allerdings ohne Kursgeld-
reduktion.

Die Anmeldungen werden in
der Reihenfolge ihres
Eintreffens berücksichtigt.
Eine Anmeldung gilt als
definitiv, **bei Abmeldung
nach Anmeldeschluss bleibt
das Kursgeld geschuldet.**

Die Dozentinnen und Dozenten
aller Kurse / Workshops sind
SMPV-Mitglieder.